

お正月にもおすすめ

作ってみてね



☆ちらしずし (4人分)

(すしめし)	(ぐ)	(かざり)
米 2カップ		
合わせ酢	ほししいたけ 8g	にんじん 50g
しお 小さじ1強	ごぼう 40g	たまご 2こ
さとう 大さじ2	にんじん	むきえび 40g
す 大さじ2	さとう 大さじ1	かにかま 40g
ゆのす 大さじ1	しょうゆ 大さじ1弱	さやいんげん 40g
ごま 小さじ2	かちりじゃこ 20g	

- ① 米は洗って炊飯する。(水は少なめにする。) ほししいたけは水につけてもどす。
- ② 合わせ酢を作る。じゃこは合わせ酢に漬けておく。
- ③ かざり用のにんじんは花形に抜き、ゆでる。残ったにんじんは臭にするので、細かく切る。
- ④ ごぼうはささがき(薄く細かく削る)にして細かく切る。ほししいたけも細かく切る。
- ⑤ しいたけの戻し汁(150mlくらい)とさとう、うすくちしょうゆで臭の材料を煮る。
- ⑥ 卵は焼いて錦糸卵にする。むきえびは塩ゆでし、かにかまは3cmに切ってほぐす。さやえんどうは塩ゆでして斜めに切る。
- ⑦ 炊きあがったごはんと合わせ酢、じゃこを混ぜ、臭を混ぜ合わせる。お皿に盛り付け、飾りつけをして完成。

☆みかんゼリー (8人分)

こなかんでん	4g
水	150ml
さとう	60g
みかん果汁100%ジュース	300ml
みかんのかんづめ	100g

- ① 粉寒天と水を火にかけて、混ぜながら煮る。沸騰してからさらに2分ほど煮る。
- ② さとうを加えて煮溶かし、みかんジュースを入れてよく混ぜる。
- ③ 型にながして、みかんの缶詰を入れる。冷蔵庫で冷やす。



お正月にもおすすめ

作ってみてね



☆紅白なます (4人分)

だいこん	200g	す	大さじ1と1/2
にんじん	30g	さとう	大さじ1
ごま	小さじ1	しお	少々
ゆずのかわ	少々		



- ① だいこんとにんじんは4~5cm長さのせん切りにする。
- ② だいこんは小さじ2/3のしおを加え、軽くもんで水気を出す。にんじんはさっとゆでる。
- ③ だいこんの水気をしぼって、にんじんを加え、この重量に合わせて調味する。
(すは重量の10%、さとうはすの半分の量、しおは味をみて加える)
- ④ ゆずの皮のせん切りを加え、ごまをふる。

☆ちくぜん煮 (4人分)

とりもも肉	120g	サラダ油	大さじ1
こんにゃく	100g	さとう	大さじ1と1/2
れんこん	80g	みりん	大さじ1
にんじん	60g	しょうゆ	大さじ2
ごぼう	60g	にぼし	15g
さやいんげん	60g	だし汁	300ml
ほししいたけ	10g		

- ① にぼしは300mlの水につけておく。ほししいたけは200mlの水につけてもどす。
- ② とり肉は一口大に切る。れんこん、にんじん、ごぼうは乱切り、こんにゃく、しいたけは食べやすい大きさに切る。れんこん、ごぼう、こんにゃくはゆでておく。
- ③ さやいんげんはゆでて3cmくらいに切っておく。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、さやいんげん以外の材料を入れて軽く炒める。
- ⑤ にぼしのだし汁にしいたけのもどし汁を加え、足りなければ水を加えて300mlにする。
- ⑥ ④にだし汁を加え、沸騰したらアクをすくい、調味料を加えて落とし蓋をして煮る。
- ⑦ 途中でさやいんげんを加えて、煮汁が少なくなるまで煮含める。

